

پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانات تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری در دانشجویان

تورج هاشمی نصرت‌آبادی¹
جعفر بهادری خسروشاهی²

چکیده

هدف: پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانات تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری در دانشجویان. **روش:** روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری آن، دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی 96-1395 بود که از میان آنان 400 نفر بر اساس جدول مورگان و با نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ، ناگویی طبیعی بگی، هیجانات تحصیلی مثبت و منفی پکران و خودمهارگری تانجی صورت گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با روش آماری ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و آزمون تی دو گروه مستقل انجام گرفت. **یافته‌ها:** دشواری در شناسایی و توصیف احساسات، تفکر عینی و هیجانات تحصیلی منفی، با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار دارد. از سویی بین هیجانهای تحصیلی مثبت و خودمهارگری اولیه و منع‌کننده، با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد متغیرهای ناگویی طبیعی، هیجانات تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری قادرند 24 درصد از تغییرات اعتیاد به اینترنت را در دانشجویان پیش‌بینی کنند. از طرفی، بین دانشجویان دختر و پسر در متغیر اعتیاد به اینترنت تفاوت معنادار وجود دارد و دانشجویان پسر از اعتیاد به اینترنت بالایی برخوردارند. **نتیجه‌گیری:** توجه به نقش ناگویی طبیعی، هیجانهای منفی و افزایش هیجانهای مثبت و خودمهارگری آنها می‌تواند بر اعتیاد به اینترنت تأثیرگذار باشد.

واژگان کلیدی: اعتیاد به اینترنت، ناگویی طبیعی، هیجانهای تحصیلی مثبت و منفی، خودمهارگری.

دریافت مقاله: 96/03/16؛ تصویب نهایی: 96/10/14.

1. دکتری روان‌شناسی، استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز.
2. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان (نویسنده مسئول) / نشانی: تبریز؛ دانشگاه شهید مدنی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی تربیتی / شماره: Email: Jafar.b2010@yahoo.com / 34327500

الف) مقدمه

امروزه ارتباطات از خلال رایانه و اینترنت، بخشی از واقعیت زندگی است. شاید بتوان گفت که امروزه اینترنت و رایانه، اثربخش‌ترین ابزار به حساب می‌آیند. فناوری اینترنت و رایانه در تمام حوزه‌های علمی، تجاری، تعلیم و تربیت، فرهنگ، سیاست و غیره تأثیرگذار است؛ بنابر این، تقاضای فزاینده به فناوری اینترنت برای بسیاری از افراد با مشکلات عمده بهداشت روانی و روابط اجتماعی سالم همراه است (استفانسکو، چله، چیریتا¹ و همکاران، 2007). در سالهای اخیر، اینترنت به شدت توجه اقشار مختلف مردم، به خصوص دانشجویان را به خود جلب کرده و جذابیت آن باعث شده است تا استفاده کنندگان، ساعتها وقت خود را با رایانه صرف کنند. از سویی، با همگانی شدن اینترنت، مسئله استفاده مفرط و آسیب‌زا از این فناوری و اعتیاد به اینترنت، توجه روان‌شناسان را به خود جلب کرده است. (بهادری خسروشاهی و هاشمی نصرت‌آبادی، 1390)

گلدبرگ² روان‌پزشک دانشگاه کلمبیا، اولین بار اختلال اعتیاد به اینترنت³ را در جولای 1995 میلادی ابداع و معیارهای تشخیصی آن را مطرح و ثبت کرد (گونزالس،⁴ 2008). به طور کلی، این اختلال را می‌توان نوعی استفاده از اینترنت که می‌تواند مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی، درسی یا شغلی در زندگی فرد ایجاد کند، تعریف کرد (کاپلان،⁵ 2007). یانگ⁶ (1998)، داشتن حداقل چهار مورد از علائم ذیل را برای تشخیص اعتیاد به اینترنت ضروری می‌داند: احساس داشتن اشتغال ذهنی با اینترنت، احساس نیاز برای استفاده از اینترنت با افزایش مقدار زمان استفاده به منظور کسب رضایت، نداشتن توانایی برای کنترل خود در استفاده از اینترنت، داشتن احساس ناآرامی و تحریک‌پذیری هنگام تلاش برای قطع یا توقف استفاده از اینترنت، استفاده از اینترنت به عنوان راهی برای فرار از مشکلات یا تسکین خلق، دروغ گفتن به اعضای خانواده یا دوستان به منظور مخفی ساختن مقدار گرفتار شدن به اینترنت.

اورزاک⁷ (1999) اعتیاد به اینترنت را نوعی اختلال در نظر می‌گیرد که افراد واجد آن، رابطه با صفحه رایانه را جذاب‌تر از واقعیت زندگی روزمره می‌بینند. به نظر او، هر کسی که رایانه دارد در معرض اعتیاد است؛ اما افراد خجالتی، افسرده، تنها، بی‌حوصله و به‌ویژه کسانی که از یک اعتیاد دیگر بهبود می‌یابند، آسیب‌پذیری بیشتری دارند. همچنین، دل و مارینووا⁸ (2002) بر این باورند که اینترنت مانند فناوری‌های

-
1. Stefanescu, Chele & Chirita
 2. Goldberg
 3. Internet Addiction
 4. Gonzalez
 5. Caplan
 6. Young
 7. Orzack
 8. Dell & Marinova

53 ♦ پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانانگ ...

دیگر، سبب تنبلی‌های جسمانی می‌شود، کم‌حرکی را تقویت می‌کند، تلاش برای برقراری رابطه با دیگران را در دنیای واقعی کاهش می‌دهد و در نتیجه، می‌تواند به انزوای اجتماعی¹ منجر شود.

یکی از عوامل تأثیرگذار بر اعتیاد به اینترنت، ناگویی طبیعی² است. ناگویی طبیعی به دشواری در خودتظیمی هیجانی و به ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی گفته می‌شود (بگی، تیلور و پارکر،³ 1994). ویژگی‌های ناگویی طبیعی عبارتند از: ناتوانی در بازشناسی و توصیف کلامی هیجانهای شخصی؛ فقر شدید تفکر نمادین که آشکارسازی بازخوردها، احساسات، تمایلات و سلیقه‌ها را محدود می‌کند؛ ناتوانی در به کارگیری احساسات به عنوان علائم مشکلات هیجانی؛ تفکر انتزاعی در مورد واقعیت‌های کم‌اهمیت بیرونی؛ دشواری در تمایز بین حالت‌های هیجانی و حس‌های بدنی؛ ظرفیت محدود برای همدلی و خودآگاهی. (بشارت، 1387)

ناگویی طبیعی سازه‌ی شخصیتی است که با فقدان خیال‌پردازی، ظرفیت کم برای افکار سمبولیک و ناتوانی برای تجربه و بیان هیجانانگ مشخص می‌شود. ناگویی طبیعی به حالتی اطلاق می‌شود که در اثر آن، فرد در درک، پردازش و بیان هیجانانگ خود مشکل دارد (سینوس،⁴ 1973). شواهد نشان می‌دهد که ناگویی طبیعی به دلیل رخداد‌های دوران کودکی ایجاد می‌شود. در واقع؛ ناگویی طبیعی با عدم صمیمیت و نزدیکی با دیگران و اشکال در روابط بین فردی همبستگی مثبت دارد (مونت‌بارکی و همکاران،⁵ 2004). در مطالعه‌ای دیگر، ساریجاروی و همکاران⁶ (2001) نشان دادند که افراد دارای ناگویی طبیعی، کارکرد جسمی و اجتماعی کمتر، مشکلات هیجانی بیشتر و بهزیستی هیجانی پایین نسبت به افراد سالم دارند. همچنین در پژوهشی، جمشیدی (1391) نشان داد که بین دو گروه از دانش‌آموزان در ناگویی طبیعی تفاوت معناداری وجود دارد؛ به طوری که ناگویی طبیعی در دانش‌آموزان وابسته به اینترنت در مقایسه با دانش‌آموزان غیر وابسته به اینترنت بیشتر است.

یکی دیگر از متغیرهای تأثیرگذار بر اعتیاد به اینترنت، هیجانانگ تحصیلی مثبت و منفی است. هیجانانگ تحصیلی به عنوان هیجانانگاتی که مستقیماً در پیوند با فعالیتهای پیشرفت یا پیامدهای پیشرفت‌اند، تعریف می‌شود. در تحقیقات گذشته بررسی هیجانانگ تحصیلی، مطالعات نوعاً بر هیجانانگ مرتبط با پیامدهای موفقیت و شکست از فعالیتهای پیشرفت متمرکز بوده‌اند (صیف، 1394). بر اساس مدل شناختی اجتماعی هیجانانگ تحصیلی پکران،⁷ محیط‌ها و ارزشیابی‌ها هیجانها را تحریک می‌کنند و هیجانها نیز به نوبه خود بر یادگیری و موفقیت تأثیر می‌گذارند. همچنین بازخوردها و تجربیات مربوط به موفقیت و شکست نیز به نوبه خود می‌توانند بر هیجانهای دانشجویان تأثیر بگذارند (سپریان آذر و اقبالی، 1394). پکران (2006) معتقد است

1. Social isolation

2. Alexithymia

3. Bagby, Taylor & Parker

4. Sifnos

5. Montebanocci, Codispoti, Baldaro & Rossi

6. Saarijarvi, Salminen & Toikka

7. Pekrun

هیجانهای تحصیلی مثبت، کاربرد راهبردهای یادگیری خلاق و انعطاف‌پذیر مانند بسط، سازماندهی، ارزیابی انتقادی و نظارت فراشناختی را تسهیل می‌کند؛ در حالی که هیجانهای تحصیلی منفی نیز کاربرد راهبردهای غیر قابل انعطاف، مانند تکرار ساده را تسهیل می‌کند. علاوه بر این، یافته‌های لفکورت¹ (2001) نشان داد که هیجان‌های مثبت، می‌توانند به عنوان سپر روان‌شناختی عمل کرده و فرایندهای حل مسئله را در دانشجویان تسهیل کنند. از این رو، چانگ² (2002) عنوان کرد که هیجانهای تحصیلی منفی یک عامل پیش‌بینی کننده قوی برای وقوع نشانه‌های افسردگی است و می‌تواند بر اعتیاد به اینترنت در دانشجویان تأثیرگذار باشد.

از دیگر عوامل مؤثر در اعتیاد به اینترنت، خودمهارگری³ در دانشجویان است. خودمهارگری به معنی توانایی کنترل حالت‌های تکانشی از طریق منع خواسته‌های کوتاه‌مدت است (راچلین،⁴ 1995). تامپسون و کمر⁵ (2003) معتقد بود که بالا یا پایین بودن خودمهارگری، به تفاوت در نگرش، رفتار، ادراکات و باورها بستگی دارد. همچنین از دیدگاه دیول و همکاران⁶ (2012) فقدان خودمهارگری ممکن است پیامدهای منفی برای سلامت روانی افراد معتاد به اینترنت داشته باشد. برترمز⁷ (2012) خودمهارگری را به مثابه یک توانایی دانسته و آن را ظرفیت سرشت افراد در نادیده گرفتن یا تغییر دادن تمایلات در پاسخ به حالت غالب آنها تعریف می‌کند؛ به طوری که خودمهارگری دانشجویان، اعتیاد به اینترنت را به راهبردهای مقابله‌ای برای رویارویی با مشکلات مجهز می‌کند که این راهبردها اغلب رفتاری‌اند. صحرایان⁸ (1390) نیز در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که صفت خودمهارگری پیش‌بینی کننده منفی و معنادار اعتیاد به اینترنت است.

به طوری کلی، پژوهشها نشان می‌دهند ناگویی طبیعی، هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری، پیش‌بینی کننده‌های مناسبی برای وابستگی به اینترنت و کیفیت زندگی‌اند و وابستگی به اینترنت نیز به نوبه خود توان تأثیرگذاری بر کیفیت زندگی دانشجویان را داراست. به هر حال، با توجه به شیوع و گستردگی استفاده از اینترنت در دانشجویان دانشگاه تبریز و خطرات وابستگی به آن، به نظر می‌رسد وجود مدلی که بتواند با کمک آن و بر اساس ناگویی طبیعی، هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری و وابستگی کاربران را پیش‌بینی و میزان تأثیر آن را بر بهداشت روانی دانشجویان بر آورد کند، از اهمیت قابل توجهی برخوردار باشد. از آنجا که اعتیاد به اینترنت یا وابستگی به اینترنت باعث تغییر شدید در وضع روحی و روانی و خلق و خوی دانشجویان شده و باعث افزایش عدم مهارگری و

1. Robert & Joudet

2. Chang

3. Self control

4. Rachline

5. Thompson & Kumru

6. Dewall, Gilman, Sharif, Carboni & Rice

7. Bertrams

پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانانگیز ... 55

کناره‌گیری از تماسها و روابط اجتماعی دانشجویان با دیگران شده، لذا بررسی آن در دانشجویان، قشر جوان و آینده‌ساز کشور، اهمیت ویژه‌ای دارد. از سویی، تحقیقاتی که در زمینه ارتباط متغیرها صورت گرفته، خیلی کم و در بسیاری موارد نیز متناقض است؛ لذا هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانانگیز تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری در دانشجویان است.

ب) بیان مسئله

اینترنت مانند هر فناوری دیگر، ممکن است اثرات منفی بر زندگی افراد داشته باشد. تجربه مشکلات ناشی از فناوری‌های جدید برای بشر تازگی ندارد. حتی پیشرفتهای به ظاهر تعدیل شده، نظیر آسانسور، کارتهای ارتباطی و ... همگی تأثیرات ناخواسته‌ای دارند (علوی و همکاران، 1390). فناوری، امری غیر اخلاقی یا به طور ذاتی، خوب یا مضر نیست؛ اما بر الگویی که ما بر اساس آن زندگی می‌کنیم، تأثیر می‌گذارد. محصولات فناوری به ویژه اینترنت و رایانه در بهترین وجه، استعمال مفرط و سوء استفاده را در پی دارند و در بدترین حالت، اعتیاد اینترنتی را؛ که ترکیبی از محتوای مهیج، سهولت دسترسی، آرامش، هزینه کمتر، خودمختاری و گمنامی است. همین فرایند به نظر می‌رسد که درباره جنبه‌های مشخص اینترنت نیز مصداق داشته باشد. (سرحدی و همکاران، 1395)

امروزه اعتیاد به اینترنت به مثابه یک اختلال روان‌شناختی در علم روان‌شناسی و پزشکی مطرح است؛ به طوری که متخصصان بالینی مواردی از آن را در کلینیکهای خود گزارش می‌کنند. این اختلال در سالهای اخیر، به مثابه شکل جدیدی از اعتیاد، توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی، روان‌پزشکی، جامعه‌شناسی و دیگر حوزه‌های علمی را به خود جلب کرده است (وانگ¹، 2001). اینترنت در همه جا حضور دارد؛ در خانه، مدرسه، محل کار و مرکز خرید. با پیدایش اینترنت و توسعه و گسترش دامنه آن به اقصی نقاط جهان، این فناوری که تا سال 1991 صرفاً در اختیار مراکز پژوهشی بود، کاربردهای جدید و متنوعی پیدا کرد (بلوچ²، 2002). اینترنت وسیله ارتباطی بسیار مهمی است که زندگی روزانه ما را در خانه، محیط آموزشی و محیط کار تغییر داده است (اندروسون³، 2001). اینترنت نه تنها کاربردهای فراوانی در زندگی روزمره بشر امروز دارد، بلکه واجد ویژگی‌های خاص و منحصر به فردی است که جذابیت آن را صدچندان می‌کند. ارتباطات از طریق رایانه و اینترنت بخشی از واقعیت زندگی است (استفانسکو و همکاران، 2007). بنابر این، مسئله استفاده مفرط

1. Wang

2. Bloch

3. Anderson

56 ♦ فرهنگ در دانشگاه اسلامی 26

و آسیب‌زا از این فناوری و اعتیاد به اینترنت، توجه روان‌شناسان و سایر محققان را به خود جلب کرده است. (بهادری خسروشاهی و هاشمی نصرت‌آبادی، 1390)

اعتیاد به اینترنت یا استفاده بیش از حد، از دیگر آسیب‌های فردی و تا حدودی اجتماعی اینترنت است که گاهی از این بیماری با عنوان «اعتیاد مجازی» و مشهورتر از آن «اختلال اعتیاد به اینترنت» نام برده می‌شود. اختلال اعتیاد به اینترنت پدیده‌ای بین رشته‌ای است و علوم مختلف پزشکی، رایانه‌ای، جامعه‌شناسی، حقوق، اخلاق و روان‌شناسی، هر یک از زوایای مختلف، آن را بررسی کرده‌اند. با توجه به اینکه اعتیاد می‌تواند تحت تأثیر هیجانات تحصیلی، خودمهارگری و ناگویی طبیعی در دانشجویان باشد؛ بنابر این، پژوهش حاضر بر این اساس انجام شده است.

ج) روش

1. جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است. در این پژوهش ناگویی طبیعی، هیجانات تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری، متغیرهای پیش‌بین و اعتیاد به اینترنت، متغیر ملاک در نظر گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی 96-1395 بودند که تعداد آنها بیش از 17000 نفر است. با توجه به نوع پژوهش و تعداد متغیرهای پژوهش، از جامعه آماری منطبق با جدول برآورد نمونه مورگان تعداد 400 نفر انتخاب شدند. نظر به اینکه جامعه آماری پژوهش از نظر رشته‌های تحصیلی دارای مرزهای تفکیک شده‌اند، لذا برای انتخاب نمونه معرف، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. در این فرایند ابتدا از بین دانشکده‌های موجود، تعداد پنج دانشکده و از هر دانشکده، دو کلاس به طور تصادفی انتخاب شد تا نمونه مدنظر محقق شود.

2. ابزارهای پژوهش

یک) آزمون اعتیاد به اینترنت

این آزمون توسط یانگ (1998) ساخته شده و شامل 20 سؤال است و خواننده باید به هر یک از سؤالات روی مقیاس لیکرت 6 درجه‌ای، از هرگز (0) تا همیشه (5) پاسخ دهد. دامنه نمره‌های این آزمون از صفر تا 100 است که نمره بیشتر نشان‌دهنده وابستگی بیشتر به اینترنت و شدیدتر بودن مشکلاتی است که در نتیجه استفاده مفرط از اینترنت برای شخص به وجود آمده است. نمره 20 تا 49 در این آزمون، نشان‌دهنده کاربر معمولی، نمره 50 تا 79 نشان‌دهنده کاربر در معرض خطر و نمره 80 تا 100 نشان‌دهنده کاربر معتاد است. در پژوهش یانگ (1998)، آلفای کرونباخ این پرسشنامه بالاتر از 0/89 گزارش شد. در پژوهشی دیگر نیز

57 ♦ پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانانگیز ...

آلفای کروناخ این آزمون بین 0/85 تا 0/95 گزارش شده است (شایق و همکاران، 1388). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی پرسشنامه اعتیاد به اینترنت به روش آلفای کروناخ 0/89 به دست آمد.

دو) مقیاس ناگویی طبیعی تورنتو

مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو مخصوص کودکان و نوجوانان از نسخه اصلی پرسشنامه نارسایی هیجانی بزرگسالان (بگی و همکاران، 1994) گرفته شده و توسط ریف¹ و همکاران (2007) ساخته شده است. این پرسشنامه 20 سؤال دارد که به صورت سه درجه‌ای (کاملاً، تا حدودی و به هیچ وجه) پاسخ داده می‌شود و سه عامل ناتوانی در شناسایی احساسات، ناتوانی در توصیف احساسات و سبک تفکر عینی را می‌سنجد. در نسخه فارسی مقیاس نارسایی هیجانی، ضرایب آلفای کروناخ برای نارسایی هیجانی کل و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی به ترتیب 0/85، 0/82، 0/75 و 0/72 به دست آمد. پایایی بازآزمایی مقیاس نارسایی هیجانی، در نمونه 67 نفری، در دو نوبت با فاصله چهار هفته از $r=0/80$ تا $r=0/87$ برای نارسایی هیجانی کل و خرده‌مقیاسهای مختلف تأیید شد. روایی همزمان مقیاس نارسایی هیجانی، بر حسب همبستگی بین مقیاسهای این آزمون و مقیاسهای هوش هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی، بررسی و تأیید شد (بشارت، 1387). همچنین در پژوهش حاضر، ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کروناخ، 0/88 به دست آمد.

سه) مقیاس هیجانهای تحصیلی مثبت و منفی

برای اندازه‌گیری هیجانهای تحصیلی از پرسشنامه هیجانهای تحصیلی مثبت و منفی پکران، گوئتز و پری² (2005) استفاده شد. این پرسشنامه شامل 75 سؤال است. در این پرسشنامه از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرتی، از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم استفاده شد. در پژوهش حاضر از نمره کل پرسشنامه هیجانهای تحصیلی مثبت و منفی استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی در پژوهش رضایی (1392) نشان داد که مقیاسهای پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده‌ها دارند. در پژوهش مذکور، پایایی مقیاسهای مربوط به هیجانهای تحصیلی یادگیری در دامنه‌ای از 0/75 تا 0/92 به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کروناخ برای مؤلفه هیجان تحصیلی مثبت، 0/79 و مؤلفه هیجان تحصیلی منفی، 0/90 به دست آمد.

1. Rieffe
2. Goetz & Perry

چهار) پرسشنامه خودمهارگری

این آزمون توسط تانجی¹ و همکاران (2004) ساخته شده و شامل 13 آیتم است. ریدر و همکاران (2011) دو خرده‌مقیاس خودکنترلی منع‌کننده و خودکنترلی اولیه را برای این نسخه در نظر گرفته و به بررسی آن پرداخته‌اند. نتایج تحقیق آنها از این تقسیم‌بندی حمایت کرد و نشان داد که خرده‌مقیاس خودکنترلی اولیه نسبت به دیگر خرده‌مقیاس، پیش‌بینی‌کننده بهتر رفتارهای مطلوب است و همچنین خودکنترلی منع‌کننده، جلوگیری از رفتارهای ناخوشایند را پیش‌بینی می‌کند. گری هر دوی این سیستم‌ها را زیرمجموعه حساسیت به تقویت می‌داند (نقل از: نودی و همکاران، 1393). این آزمون در پاسخ به «به هیچ وجه در مورد من صدق نمی‌کند» نمره 1، «تا حدودی در مورد من صدق می‌کند» نمره 2، «برخی اوقات در مورد من صدق می‌کند» نمره 3، «بیشتر اوقات در مورد من صدق می‌کند» نمره 4 و «همیشه در مورد من صدق می‌کند» نمره 5 می‌دهد و سؤالات 2، 3، 4، 5، 10، 12 و 13 نمره‌گذاری معکوس دارند. تانجی و همکاران (2004) پایایی این پرسشنامه را 0/91 گزارش کردند.

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)، ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه (همزمان) و آزمون تی دو گروه مستقل، در نرم‌افزار اس.پی.اس.اس. 21 تجزیه و تحلیل شد.

د) یافته‌ها

در جدول 1، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش نشان داده شده است.

جدول 1: آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
اعتماد به اینترنت	60/71	12/67	0/63
دشواری در شناسایی احساسات	13/56	3/71	0/18
دشواری در توصیف احساسات	13/99	4/81	0/24
تفکر عینی	15/18	6/52	0/32
هیجان تحصیلی مثبت	42/18	17/85	0/89
هیجان تحصیلی منفی	31/54	19/39	0/96
خودمهارگری اولیه	13/41	3/64	0/18
خودمهارگری منع‌کننده	13/32	3/61	0/18

پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانات ... ♦ 59

مندرجات جدول 1 نشان می‌دهد که میانگین اعتیاد به اینترنت 60/71، دشواری در شناسایی احساسات 13/56، دشواری در توصیف احساسات 13/99، تفکر عینی 15/18، هیجان مثبت 42/18، هیجان منفی 31/54، خودمهارگری اولیه 13/41 و خودمهارگری منع‌کننده 13/32 است. همچنین برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنف استفاده شد که نتایج نشان داد مقدار سطح معناداری برای متغیرهای پژوهش در آزمون مذکور از 0/05 بزرگ‌تر است؛ لذا توزیع داده‌ها منطبق بر توزیع نرمال قلمداد می‌شود. در این آزمون هر چه سطح معناداری به دست آمده بزرگ‌تر از 0/05 باشد، توزیع داده‌ها نرمال است؛ لذا می‌توان از آزمونهای پارامتریک استفاده کرد.

در جدول 2، ماتریس همبستگی بین ناگویی طبیعی، هیجانات تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری با اعتیاد به اینترنت نشان داده شده است.

جدول 2: ماتریس همبستگی بین ناگویی طبیعی، هیجانات مثبت و منفی و خودمهارگری با اعتیاد به اینترنت

اعتیاد به اینترنت		متغیر
ضریب همبستگی	سطح معناداری	
0/33	0/001	دشواری در شناسایی احساسات
0/26	0/001	دشواری در توصیف احساسات
0/12	0/01	تفکر عینی
-0/13	0/006	هیجانات تحصیلی مثبت
0/10	0/03	هیجانات تحصیلی منفی
0/25	0/001	خودمهارگری اولیه
0/31	0/001	خودمهارگری منع‌کننده

مندرجات جدول 2 نشان می‌دهد که بین دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، تفکر عینی و هیجان منفی با اعتیاد به اینترنت، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در واقع؛ با افزایش دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، تفکر عینی و هیجان منفی، میزان اعتیاد به اینترنت نیز افزایش می‌یابد. از سویی بین هیجانات مثبت با اعتیاد به اینترنت، رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین رابطه خودمهارگری اولیه و منع‌کننده با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان از نظر آماری، مثبت و معنادار است (نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت معکوس است)؛ لذا با توجه به رابطه مثبت، با افزایش خودمهارگری منع‌کننده، میزان اعتیاد به اینترنت نیز کاهش می‌یابد.

برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای ناگویی طبیعی، هیجانات تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری به عنوان متغیر پیش‌بین و اعتیاد به اینترنت به عنوان متغیر ملاک، متغیرهای مذکور وارد معادله رگرسیون شدند که نتایج در جدول 3 نشان داده شده است.

در راستای انجام تحلیل رگرسیون، ابتدا مفروضه‌های مربوط (خطی بودن روابط بین متغیرهای پیش‌بین، نرمال بودن و چند هم‌خطی) بررسی شد و به لحاظ تحقق این مفروضه‌ها، تحلیل رگرسیون به عمل آمد. از سوی، با استفاده از روشهای تعدیل نمرات، مقادیر پرت از فرایند تحلیل خارج شدند.

جدول 3: خلاصه تحلیل رگرسیون خطی برای تبیین متغیر ملاک بر اساس متغیرهای پیش‌بین

مدل تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R ²	Sig
رگرسیون	15385/001	7	2197/85	17/68	0/49	0/24	0/001
همزمان باقیمانده	48730/50	392	124/31				
مجموع	64115/51	399					

مندرجات جدول 3 نشان می‌دهد که رگرسیون نمرات متغیرهای پیش‌بین (ناگویی طبیعی، هیجانان تحصيلی مثبت و منفی و خودمهارگری) به طرف متغیر ملاک (اعتیاد به اینترنت) از نظر آماری معنادار است ($P < 0/001$). از سوی مقدار $R^2 = 0/24$ نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین قادرند به طور ترکیبی 24 درصد از تغییرات متغیر ملاک را به طور معنادار پیش‌بینی کنند. همچنین نتایج حاصل از تحلیل واریانس جدول 3 نشان می‌دهد که رگرسیون متغیرهای پیش‌بین به طرف میانگین متغیر ملاک از نظر آماری معنادار است؛ زیرا F محاسبه شده 17/68 در سطح $p < 0/001$ از نظر آماری معنادار است.

در جدول 4، سهم هر یک از متغیرهای ناگویی طبیعی، هیجانان تحصيلی مثبت و منفی و خودمهارگری در اعتیاد به اینترنت دانشجویان نشان داده شده است.

جدول 4: ضرایب رگرسیونی متغیرهای وارده شده به معادله

مدل	B	خطای استاندارد	β	t	سطح معناداری
ضریب ثابت	29/81	3/67	-	8/11	0/001
دشواری در شناسایی احساسات	1/24	0/36	0/36	3/43	0/001
دشواری در توصیف احساسات	0/49	0/12	0/18	4/01	0/001
تفکر عینی	0/17	0/08	0/09	2/07	0/03
هیجانان تحصيلی مثبت	-0/08	0/03	-0/12	-2/67	0/008
هیجانان تحصيلی منفی	0/06	0/02	0/09	2/04	0/04
خودمهارگری اولیه	0/60	0/16	0/17	3/67	0/001
خودمهارگری منع‌کننده	-0/14	0/37	0/04	-0/38	0/70

61 ♦ پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانانگ ...

در تحلیل رگرسیون به روش همزمان، طی شش گام، متغیرهای ناگویی طبیعی، هیجانانگ تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت وارد معادله رگرسیون شده‌اند. طبق جدول 4، متغیر دشواری در شناسایی احساسات با ضریب بتای استاندارد 0/36، نیرومندترین متغیر در پیش‌بینی و دارای 36 درصد سهم و پس از آن متغیر دشواری در توصیف احساسات با 0/18 و 18 درصد سهم، متغیر خودمهارگری اولیه با 0/17 و 17 درصد سهم، هیجانانگ تحصیلی مثبت با 0/12- و 12 درصد سهم و متغیر تفکر عینی و هیجانانگ منفی با 0/09 و 9 درصد سهم، در تبیین اعتیاد به اینترنت دانشجویان نقش دارند. متغیر خودمهارگری منع‌کننده قادر به پیش‌بینی متغیر اعتیاد به اینترنت نیست. بنابر این، بررسی ضرایب بتا نشان می‌دهد به ترتیب دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، خودمهارگری اولیه، هیجانانگ تحصیلی مثبت، تفکر عینی و هیجانانگ تحصیلی منفی قادر به پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانشجویان‌اند. در واقع؛ نارسایی طبیعی، خودمهارگری اولیه و هیجانانگ تحصیلی منفی به صورت مثبت و هیجانانگ تحصیلی مثبت به صورت منفی اعتیاد به اینترنت را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کنند.

جدول 5: نتایج آزمون تی دو گروه مستقل دختر و پسر در متغیر اعتیاد به اینترنت

متغیر	جنسیت	میانگین	آماره تی	درجه آزادی	سطح معناداری
اعتیاد به اینترنت	دختر	57/40	3/87	398	0/04
	پسر	64/02			

مندرجات جدول 5 نشان می‌دهد که در متغیر اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد و دانشجویان پسر از اعتیاد به اینترنت بالایی برخوردارند.

هـ) بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه ناگویی طبیعی، هیجانانگ تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری با اعتیاد به اینترنت بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهشهای جمشیدی (1391) و بشارت (1388) مطابقت دارد.

نارسایی در شناخت صحیح هیجانها، فرد را با مشکلات متعدد در روابط بین شخصی مواجه می‌سازد. برای مثال، مردم‌آمیزی و برقراری روابط صمیمی با دیگران، مستلزم توانایی شناخت هیجانها و عواطف خود و دیگران است. نقص و ناتوانی در شناخت هیجانها و عواطف باعث ایجاد مشکلات بین شخصی در این زمینه‌ها می‌شود. بر این اساس، دشواری در شناسایی احساسات از طریق نقص و ناتوانی در شناخت هیجانها و عواطف با مشکلات بین شخصی مرتبط می‌شود. محدودیت و ناتوانی فرد برای همدردی و همدلی با

دیگران، روابط بین شخصی را به خصوص در زمینه مردم‌آمیزی و صمیمیت، تحت تأثیر قرار داده، با مشکل مواجه می‌سازد. بر این اساس می‌توان این احتمال را مطرح کرد که دشواری در شناسایی احساسات از طریق نقص و ناتوانی در همدردی و همدلی، مشکلات بین شخصی را افزایش داده، باعث اعتیاد به اینترنت می‌شود. (بشارت، 1388)

افراد مبتلا به ناگویی طبیعی با وجود شرایطی که در آن به سر می‌برند، مثل تصور خودشان در جهانی از هیجانهای نامتمايز که در درون خود احساس می‌کنند، ناگزیرند سبک شناختی خود را به سمت جهان بیرون تغییر دهند؛ جهانی پر از واقعیتهای عینی و موضوعات مادی و واقعی. بنابر این؛ قدرت تخیل و کاربرد نمادها در این افراد بسیار ضعیف است. کلام آنها از نظر محتوا خیلی فقیر، سطحی و مربوط به زمان حال است. از آن جهت که افکارشان منشأ بیرونی دارد، وقایع را به محرکات بیرونی ارجاع می‌دهند نه به نگرشها، احساسات، خواسته‌ها یا سائقه‌هایی که در درون خودشان وجود دارد (جسیدی، 1391). بنابر این، با افزایش ناگویی طبیعی و تفکر عینی، میزان اعتیاد به اینترنت نیز افزایش می‌یابد. میرزا کریمی (1390) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که بین اعتیاد به اینترنت با ناگویی طبیعی و اضطراب اجتماعی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. در واقع؛ نارسایی هیجانی باعث افزایش اعتیاد به اینترنت می‌شود. به نظر می‌رسد وقتی افراد دارای ناگویی طبیعی در معرض یک رویداد استرس‌زا قرار می‌گیرند، به دلیل ناتوانی در پردازش شناختی و تنظیم و مدیریت احساسات خود، دچار آشفتگی هیجانی می‌شوند. در چنین شرایطی برای کنترل هیجان‌ات خود از سازوکارهای دفاعی، از جمله انکار و سرکوب استفاده کرده، احساسات خود را واپس‌رانی می‌کنند. در سازوکار واپس‌روی، ساختار روانی به مراحل اولیه‌تر بازگشت می‌کند. سازوکارهای سرکوبی و تجزیه نیز به عنوان محافظتی برای من در برابر تجربه‌ها یا خاطرات استرس‌زا و هیجان برانگیز عمل می‌کند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین هیجان‌ات تحصیلی مثبت با اعتیاد به اینترنت، رابطه منفی و بین هیجان‌ات تحصیلی منفی با اعتیاد به اینترنت، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش فاران، برانسون و کینگ¹ (2011) مطابقت دارد. خودتنظیمی هیجانی به معنای سرکوب هیجانها و ساختن سدی دفاعی در مقابل احساسات و برانگیخته‌های خود نیست، بلکه به این مسئله اشاره دارد که چگونگی ابراز هیجان‌اتمان را انتخاب کنیم. در واقع؛ بر روش ابراز هیجان‌ات تأکید دارد. بنابر این، تنظیم هیجان‌ات با اعتیاد به اینترنت رابطه دارد. توانایی درک و بازشناسی هیجانی، ارتباطی غیر کلامی و مهارتی ضروری برای سازش، جزء مهمی از نظام موفق و دستکاری محیط است که مهارتی مهم و بنیادی در برقراری روابط بین شخصی موفق و سازگار محسوب می‌شود (میکاییلی و حبیبی، 1395). امروزه توانایی درک و بازشناسی

63 ♦ پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانانگ ...

هیجانها در بی‌نظمی‌های مختلف جامعه‌ستیزی مدّ نظر قرار گرفته است. بازشناسی غیر عادی از حالات هیجانی چهره، عاملی حیاتی برای رابطه ضعیف و تغییر در رفتار سازشی است. بنابر این، درک و بازشناسی هیجانهای دیگران، عامل مهمی در ارتباطات اجتماعی تلقی می‌شود و به دلیل اهمیت تظاهرات چهره‌ای هیجانها در برقراری روابط اجتماعی، طبیعتاً نقص در این توانمندی به شدت بر کیفیت ارتباطات اثر می‌گذارد (فاران و همکاران، 2011). همچنین الگوی شناختی - اجتماعی هیجانهای تحصیلی فرض می‌کند کیفیت مناسب دانشگاه می‌تواند این باور را به دانشجویان القا کند که فعالیتهای دانشگاهی ارزشمندند و در نتیجه، باعث شکل‌گیری هیجانهای مثبت در دانشجویان می‌شود. به عبارت دیگر؛ دانشجویی که باور دارد دانشگاه و فعالیتهای آموزشی و پژوهشی دارای ساختار مشخص است، به این نتیجه می‌رسد که مواد یادگیری و فعالیتهای دانشگاهی ارزشمندند و می‌تواند بر آنها کنترل داشته باشد. چنین دانشجویی از کلاس لذت می‌برد و دچار دچار خستگی و اضطراب نمی‌شود (گوتیز و همکاران، 2009) و این باعث می‌شود که کمتر به اینترنت وابسته شود.

ظفریناهی (1389) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که بین هر سه متغیر هیجانهای منفی، باورهای فراشناختی و استفاده آسیب‌زا از اینترنت، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین ترکیب خطی هیجانهای منفی و باورهای فراشناختی توانست به مقدار قابل توجهی واریانس استفاده آسیب‌زا از اینترنت را پیش‌بینی کند. در واقع؛ هیجانهای منفی نه تنها به صورت مستقیم بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت مؤثر است، بلکه به صورت غیر مستقیم و از طریق باورهای فراشناختی هم می‌تواند استفاده آسیب‌زا از اینترنت را تحت تأثیر قرار دهد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که خودمهارگری اولیه و منع‌کننده با اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار دارد. این یافته با نتایج پژوهش صحرايیان (1390) و چانگ (2002) مطابقت دارد. چانگ (2002) عنوان کرد که هر چه احساس بیگانگی با خود و اضطراب و تنش در کاربران رایانه‌ای بیشتر باشد، این افراد اعتیاد بیشتری به ایجاد رابطه از این طریق پیدا می‌کنند. بر اساس مطالعه چانگ، کاربران رایانه‌ای که شخصیت درون‌گرا دارند، در مقایسه با افراد برون‌گرا، بیشتر به گفتگوی اینترنتی می‌پردازند و افرادی که شخصیت احساسی و هیجانی دارند در مقایسه با شخصیت‌های تفکرگرا و عقلایی، بیشتر از خدمات پست الکترونیک و داده‌های رایانه‌ای به صورت حرفه‌ای استفاده می‌کنند. همچنین صحرايیان (1390) به این نتیجه دست یافت که صفت خودمهارگری، پیش‌بینی کننده منفی و معنادار اعتیاد به اینترنت است. در واقع؛ بین خودمهارگری و اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد. افراد دارای خودمهارگری پایین، از اعتیاد به اینترنت بیشتری رنج می‌برند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که متغیرهای ناگویی طبیعی، هیجانانگ تحصیلی مثبت و منفی و خودمهارگری، قادرند تغییرات اعتیاد به اینترنت را در دانشجویان پیش‌بینی کنند. رایانه و نفوذ گسترده فناوری اینترنت در دنیای امروز باعث شده که هر کسی به نحوی با این فناوری درگیر شده، با آن سروکار

داشته باشد. این تقاضای فزاینده به فناوری اینترنت برای بسیاری از افراد با مشکلات عمده بهداشت روانی و ارتباطات اجتماعی ناسالم همراه بوده است (استفانکو و همکاران، 2007). بنابر این، مسئله استفاده مفرط و آسیب‌زا از این فناوری و اعتیاد به اینترنت، توجه روان‌شناسان و سایر محققان را به خود جلب کرده است (ین و همکاران،¹ 2006). در این زمینه، نارسایی‌های هیجانی، نداشتن هیجانهای تحصیلی مثبت و عدم مهارت‌های خودکنترلی، باعث افزایش میزان وابستگی به اینترنت می‌شود.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که در متغیر اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد و دانشجویان پسر از اعتیاد به اینترنت بالایی برخوردارند. نادمی و سعیدی رضوانی (1385) در پژوهش خود نشان دادند که درباره استفاده از اینترنت و پیامدهای روانی و اجتماعی آن، 77 درصد از آنها در معرض خطر اعتیاد اینترنتی با علایمی همچون: اضطراب، احساس تنهایی، افسردگی، کج خلقی و ضعف خودپنداره قرار دارند. نتایج این تحقیق نشان داد که بین برون‌گرایی و روان‌نژندی با استفاده از اینترنت، رابطه منفی معنادار وجود دارد. از طرفی، وابستگی به اینترنت به نحو معناداری در دانشجویان پسر بیش از دانشجویان دختر است؛ ولی به طور کلی ویژگی‌های شخصیتی هر دو جنس را دچار مشکل می‌کند. در تبیین این یافته، با توجه به نتایج متناقض در این زمینه، دلیل اینکه اعتیاد به اینترنت در دانشجویان بیشتر است، شاید نظارت بیشتر خانواده‌ها بر دختران نسبت به پسران باشد.

محدودیتها

یکی از محدودیتها، استفاده از مقیاسهای خودگزارش‌دهی بود که می‌تواند داده‌ها را در معرض سوگیری قرار دهد. با توجه به اینکه روش پژوهش حاضر همبستگی بود، لذا امکان بررسی روابط علی بین متغیرها امکان‌پذیر نبود. همچنین نمونه آماری پژوهش، دانشجویان دانشگاه تبریز بودند؛ لذا در تعمیم نتایج به دانشگاه‌های دیگر باید احتیاط کرد.

پیشنهادها

به تبع محدودیت‌های یاد شده و یافته‌های نهایی این مطالعه، پیشنهاد می‌شود در طرح‌های پژوهشی آینده، تحقیقات دیگری به منظور روشن شدن ارتباط بین این متغیرها در جوامع آماری و مقاطع تحصیلی دیگر انجام شود تا ارتباط متغیرهای مطالعه شده روشن‌تر شود.

همچنین با توجه به یافته پژوهش و اینکه هیجان تحصیلی مثبت با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی دارد، می‌توان با ایجاد هیجانهای مثبت در دانشجویان تا حدودی از بروز اعتیاد و وابستگی به اینترنت جلوگیری کرد.

پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانانگیز ... 65

از آنجا که استفاده زیاد از حد اینترنت در میان دانشجویان به یکی از مهم‌ترین نگرانی‌ها و مشکلات بهداشت جامعه تبدیل شده است، این مطالعه می‌تواند در شناسایی عوارض و پیامدهای اعتیاد به اینترنت بر زندگی دانشجویان، به متخصصان این حوزه در ارائه راهکارهای آموزشی و پیشگیرانه و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای گامی مؤثر برداشته باشد.

از سویی، با توجه به اهمیت پیشگیری نسبت به درمان و با توجه به اینکه اعتیاد به اینترنت به عنوان یک مشکل بهداشتی در نسل جوان و آینده‌سازان جامعه است، اقداماتی از قبیل آموزش نحوه صحیح استفاده از اینترنت و افزایش اطلاعات والدین نسبت به رایانه و اینترنت برای اعمال صحیح و آگاهانه تربیت و محدودیت در این زمینه در جامعه ضروری است.



منابع

- بشارت، محمدعلی (1387). «نارسایی هیجانی و سبکهای دفاعی». اصول بهداشت روانی، 10 (3): 181-190.
- بشارت، محمدعلی (1388). «ناگویی هیجانی و مشکلات بین شخصی». مطالعات تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی، 10 (1): 129-145.
- بهادری خسروشاهی، جعفر و تورج هاشمی نصرت‌آبادی (1390). «رابطه سبکهای دلبستگی، راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی با اعتیاد به اینترنت». روان‌شناسی تحولی، 8 (30): 177-188.
- جمشیدی، بهاره (1391). بررسی نارسایی هیجانی و از خودبیگانگی در نوجوانان وابسته به اینترنت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی. دانشگاه محقق اردبیلی.
- رضایی، اکبر (1392). «اندازه‌گیری هیجانهای مربوط به کلاس، یادگیری و آزمون؛ بررسی روایی درونی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه هیجانهای پیشرفت در جامعه دانشجویان ایرانی». اندازه‌گیری تربیتی، 12: 22-1.
- سپهریان آذر، فیروزه و امجد اقبالی (1394). «رابطه سبکهای یادگیری کلی و هیجانهای مثبت و منفی تحصیلی با یادگیری خودگردان». پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، 2 (8): 30-17.
- سرحدی، سجاد؛ محسن نیازی، سجاد مرادی و راضیه شاهرودی (1395). «فراتحلیل مطالعات صورت گرفته در زمینه اعتیاد به اینترنت». دانش انتظامی کرمانشاه، 26 (7): 60-25.
- شایق، سمیه؛ حسین آزاد و هادی بهرامی (1388). «بررسی اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با ویژگی‌های شخصیتی در نوجوانان تهران». اصول بهداشت روانی، 15 (2): 157-149.
- صحراييان، کيميا (1390). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر پایه پرخاشگری، خودکنترلی و صفات شخصیتی خودشیفته. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- صیغف، محمدحسین (1394). «ارائه الگوی روابط علی جهت‌گیری هدف تحصیلی و درگیری شناختی: نقش واسطه‌های هیجانهای تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی». شناخت اجتماعی، 4 (2): 21-7.
- ظفر پناهی، مقصود (1389). نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی در ارتباط بین هیجانهای منفی و استفاده آسیب‌زا از اینترنت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه تربیت معلم.
- علوی، سیدسلیمان؛ فرشته جنتی‌فرد، مهدی اسلامی و حسین رضاپور (1390). «تعیین روایی و پایایی پرسشنامه تشخیصی اختلال اعتیاد به اینترنت در کاربران دانشجو». تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، 13 (7): 38-34.
- میرزا کریمی، فاطمه (1390). ارتباط اعتیاد به اینترنت با نارسایی هیجانی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان پسر و دختر دوره متوسطه مناطق غرب شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. تهران: دانشگاه الزهرا.

پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ناگویی طبیعی، هیجانانگ ... 67

- میکاییلی، نیلوفر و یاسر حبیبی (1395). «طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی هیجانانگ، حساسیت به طرد و خودافشایی برخط با میانجیگری اضطراب اجتماعی در دانشجویان». فرهنگ در دانشگاه اسلامی، 6 (3): 395-418.
- نادمی، فرح و کامبیز سعیدی رضوانی (1385). استفاده از اینترنت و پیامدهای روانی اجتماعی آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. مشهد: دانشگاه فردوسی.
- نودهی، حسن؛ علی رشیدی، علی خلیلی و شهرام مهرآور گیگلو (1393). «رابطه خودکنترلی و منبع کنترل با تهمد سازمانی در کارمندان اداره آموزش و پرورش سبزوار». پژوهش‌های رهبری و مدیریت آموزشی، 1 (1): 49-66.
- Alavi, S.S.; F. Jannatifard, M. Eslami & H. Rezapour (2011). "Survey on Validity and Reliability of Diagnostic Questionnaire of Internet Addiction Disorder in Students Users". *Zahedan J Research in Medical Sciences (ZJRMS)*, 13(7): 34-38. (In Persian)
- Anderson, K.J. (2001). "Internets Use among college Students an Exploratory Study". *Journal of American College Health*, 50(1): 6-21.
- Bagby, R.M.; J.D.A.Parker & G.J. Taylor (1994). "The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I. Item Selection and Cross-Validation of Factor Structure". *Journal of Psychosom Res*, 23-32.
- Bahadori Khosroshahi, J. & T. Hashemi Nosratabadi (2011). "Communication Attachment Styles, Coping Strategies and Mental Health with Internet Addiction in Student". *Developmental Psychology: Iranian Psychologist*, 8(30): 177-188. (In Persian)
- Bertrams, A. (2012). "How Minimal Grade Goals and Self-Control Capacity Interact in Predicting Test Grades". *Journal of Learning and Individual Differences*, 22: 833-838.
- Besharat, M.A. (2008). "Relation of Alexithymia with Ego Defense Style". *Fundamentals of Mental Health*, 10(39): 181-190. (In Persian)
- Besharat, M.A. (2009). "Alexithymia and Interpersonal Problems". *Physical Education and Psychology of Ferdowsi University*, 10(1): 129-145. (In Persian)
- Bloch, J. (2002). "Student/Teacher Interaction via E-mail: the Social Context of Internet Discourse". *Journal of Second Language Writing*, 11: 117-134.
- Caplan, S.E. (2007). "Relations among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use". *Cyberpsychol Behavior*, 10(2): 234-242.
- Chang, E. (2002). "Optimism-Pessimism and Stress Appraisal: Testing a Cognitive Interactive Model of Psychological Adjustment in Adults". *Cognitive Therapy Research*, 26: 657-690.
- Dell, P. & D. Marinova (2002). "Erving Goffman and the Internet". *Journal Theory of Science*, 24(4): 85.

- Dewall, N.;R. Gilman, V. Sharif, I. Carboni &K.G. Rice (2012). “**Left Out, Sluggardly, and Blue: Low Sf-Control Mediates the Relationship between Ostracism and Depression**”.*Personality and Individual Differences*, 12(3): 24-30.
- Farran, E.K.;A. Branson &B.J. King (2011). “**Visual Search for Basic Emotional Expressions; Impaired Detection of Anger, Fear and Sadness but a Typical Happy Face Advantage in Autism**”. *Res Autism Spectrum Disord*; 5: 455-462.
- Goetz, Thomas; Hanna Cronjaeger, Anne Frenzel, Oliver Lüdtke & Nathan C. Hall (2009). “**Academic Self-Concept and Emotion Relations: Domain Specificity and Age Effects**”. *Contemporary Educational Psychology*, 35(1): 44-58.
- Gonzalez, N.A. (2008).**Internet Addiction Disorder and it’s Relation to Impulse Control**. M.A. Dissertation USA: Texas University, College of Psychology, 6-25.
- Jamshidi, Bahareh (2012). **Investigating Emotional Disorders and Identity in Internet Affiliated Adolescents**. Thesis Master of Clinical Psychology. University of Mohaghegh Ardabili. (In Persian)
- Lefcort, S. (2001). **Emotion and Action**. London: Oxford Press.
- Mikaili, N.&Y. Habibi (2016). “**Designing and Testing the Causal Model of the Relationship between Online Addiction with Emotional Self-Regulation, Self-Esteem Sensitivity and Self-Efficacy by Mediating Social Anxiety in Students**”. *Culture in the Islamic University*, 6(3): 396-418. (In Persian)
- Mirza Kerimi, F. (2011). **The Relationship between Internet Addiction and Emotional Disorders and Social Anxiety in High School Students in West Tehran**. Thesis Master of Psychology. Al-Zahra University. (In Persian)
- Montebanocci, O.; M.Codispoti, B.Baldaro & N. Rossi (2004). “**Adult Attachment Style and Alexithymia**”. *Personality and Individual Differences*, 36: 499-507.
- Nademi, F.&K. SaeediRezvani (2006). **Use of the Internet and Its Psychosocial Consequences**. Master's Degree in Psychology. Mashhad: Ferdowsi University. (In Persian)
- Nodehi, H.;A. Rashidi, A. Khalili&Sh. Mehravar Giglou (2014). “**The Relationship between Self-Control and Locus of Control and Organizational Commitment of the Staff Members at the Education Department of Sabzevar**”. *Quarterly Research on Educational Leadership and Management*, 1(1): 49-66. (In Persian)
- Orzack, M.H. (1999). **Computer Addiction: Is it Real or is it Virtual?**. New York: JohnWiley and Sons.
- Pekrun, R. (2006). “**The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research Andpractice**”. *Educational Psychology Review*, 18(4): 315-341.

- Pekrun, R.;T. Goetz &R.P. Perry (2005). **Achievement Emotions - Questionnaire (AEQ)**. User's Manual. Munich, Germany: Department of Psychology, University of Munich.
- Rachline, H. (1995). **"Self Control: Beyond Commitment"**.*Behavior and Brain Sciences*, 18(1): 149-159.
- Rezai, A. (2013). **"Measuring Classroom, Learning and Test Emotions"**. *Educational Measurement*, 12(4): 1-21. (In Persian)
- Rieffe, C.;M. Meerum Terwogt, J. Bosch, C. Kneepkens,A. Douwes &F. Jellesma (2007). **"Interaction between Emotions and Somatic Complaints in Children Who Did or Did Not Seek Medical Care"**. *Cognition and Emotion*, 21: 1630-1646.
- Saarijarvi, S.; J.K.Salminen& T.B. Toikka (2001). **"Alexithymia and Depression: A 1-year Follow-up Study inOutpatients with Major Depression"**. *Journal Psychosom Research*, 51(6): 729-733.
- Saefe, M.H. (2015). **"A Causal Relationship Model of Goal Orientations and Cognitive Engagement: The Mediating Role of Academic Emotions and Academic Self-Efficacy"**. *Social Cognition*, 4(2): 721. (In Persian)
- Sahraian, Kimia (2011). **The Prediction of Internet Addiction based on Aggression, Self-Control and Self-Identified Personality Traits**. Thesis for Master of Psychology. Allameh Tabatabai University. (In Persian)
- Sarhadi, S.; Niazi, M.; Moradi, S.; Shahverdi, R. (2016). **A meta-analysis of studies on internet addiction**.*Journal of Kermanshah Law Enforcement*, 26(7): 41-61. (In Persian)
- Sepehrian Azar, F.&A. Egbali (2015). **"The Relationship between College Learning Styles and Positive and Negative Emotional Excitement with Self-Learning"**. *Quarterly Journal of Research in School and Virtual Learning*, 2(8): 17-30. (In Persian)
- Shaieg, S.;H. Azad& H. Bahrami (2009). **"Investigating the Internet Addiction and its Relationship with Personality Traits in Adolescents in Tehran"**. *Fundamentals of Mental Health*, 11(2): 149-158. (In Persian)
- Sifneos, P.E. (1973). **"The Prevalence of Alexithymia Characteristics in Psychosomatic Patients"**.*Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6): 255-262.
- Stefanescu, C.; G.Chele, R.Chirita, V.Chirita & M. Ilinca (2007). **"The Relationship between Identity Development and Internet Addiction"**. *European Psychiatry*, 22(1): 200.
- Tangney, J.P.& et.al. (2004). **"High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success"**. *Journal Personality*, 72 (2): 271-324.

- Thompson, R.A. & A. Kumru (2003). **“Ego Identity Status and Self Monitoring Behavior in Adolescents”**. *Journal of Adolescent Research*, 18(5): 481-495.
- Wang, W. (2001). **“Internet Dependency and Psychosocial Maturity among College Students. International”**. *Journal of Human- Computer Studies*, 55: 919-38.
- Yen, J.;C. Ko, C. Yen, H. Wu 7M. Yang (2006). **“The Co morbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility”**. *Journal Adolesc Health*, 41: 93-8.
- Young, K. (1998). **“Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery”**. *Journal Behavior Scientist*, 24(1): 8-14.
- Zafarpanahi, M. (2010). **The Mediating Role of Metacognitive Beliefs in the Relationship between Negative Emotions and Harmful Use of the Internet**. Master Thesis. Tehran: Tarbiat Moalem University. (In Persian)

